O PROBLEMĂ MEREU ÎN SUSPENSIE

REFACEREA DUPĂ EFORT

Convorbire cu dr. ION DRĂGAN, directorul Centrului de medicină sportivă

— Tovarăşe doctor, vă propun o discuţie pe tema refacerii organismului la fotbalişti. Nu mai e mult, începe un nou campionat şi această temă — punct nevralgic în viaţa jucătorilor noştri — va fi din nou pe buzele tuturor.

— Discuţia este bine venită, întrucît — faptului nu i se prea dă atenţie — antrenamentul are două părţi la fel de importante : prima — efortul ; a doua — refacerea organismului, reechilibrarea biologică. Consecinţa : refacerea are un stereotip ca şi procesul de antrenament. Citeva cuvinte despre refacere : este ceva natural, spontan, fiziologic, iar intervenţia medicală constituie un factor adjuvant, care vine să sprijine acest proces al organismului. Refacerea este direct condiţionată, dependentă de o bună stare de sănătate, de echilibrul funcţional în special al sistemului nervos. In sfîrşit, trebuie să se ţină seama că nu toate sistemele şi organele corpului se refac în acelaşi timp după efort. Există o înlănţuire dictată de echilibrul intern.

— In domeniul fotbalului..

— Chiar aici voiam să ajung şi să accentuez că în fotbal refacerii i se acordă o atenţie destul de mică. Sînt echipe (Dinamo, Rapid, U.T.A., F.C. Argeş şi altele cîteva) unde se acţionează mai bine, dar în foarte multe cazuri predomină caracterul empiric. Gîndiţi-vă la masa echipelor din diviziile B şi C, la miile de fotbalişti care activează în acele campionate. Problemei refacerii i se dă o importanţă aproape egală cu zero. In general se acordă oarecare atenţie refacerii după antrenamente şi după joc. Dar se ignorează problema refacerii după încheierea unei părţi a competiţiei, după o competiţie întreagă şi, mai ales, după un an de activitate. Refacerea după un an, refacerea largă, în timp, este foarte puţin luată în seamă la noi, deşi e foarte importantă întrucît se referă la longevitatea sportivului. Refacerea fiind un proces de antrenament, se supune şi ea legilor antrenamentului sportiv individualizat : refacerea trebuie şi ea individualizată (după vîrstă, grad de efort depus, dezvoltare fizică etc.)

— Ce mijloace practice stau la îndemîna fotbaliştilor ?

— Sînt mai multe : 1. mijloace hidro-fizio-balneoterapice şi de recuperare ; 2. dietetice ; 3. medicamentoase ; 4 odihnă pasivă ; 5. cunoaşterea de către medici şi tratare promptă şi eficace a tuturor micilor îmbolnăviri sau microtraumatisme rezultate din respectivul efort.

— Vă rog cîteva cuvinte despre fiecare.

— Din prima grupă fac parte : hidroterapia caldă, după efort (duş, baie în cadă, în bazine cu apă caldă în care se pot pune şi extracte de plante : muşeţel, mentă) ; masajul : manual, instrumental (vibromasaj), hidromasaj, automasaj ; sauna — în scop igienic (nu de slăbire), la 5—6 zile o şedinţă de 15 minute ; oxigenarea artificială şi aeroionizarea negativă (pentru refacerea sistemului nervos) în încăperi special amenajate în care fotbalistul stă cîteva minute după efort ; relaxarea neuromusculară prin : antrenamente psihosomatice (ca la Progresul, „U" Cluj), psihoterapie, plimbări uşoare în spaţii verzi bine oxigenate ; aplicaţii balneare sau fizioterapice : ultraviolete, băi de lumină ; relaxante musculare (medicaţie tabletară, pomezi folosite în masaj). In general, mijloacele enunţate vizează relaxarea neuromusculară şi degajarea organismului de toxinele acumulate în timpul efortului.

Din a doua grupă, aceea a mijloacelor dietetice, se ţine seama de reechilibrarea hidroelectrolitică după joc sau antrenament intens. Pentru că, se ştie, în timpul efortului fotbalistul pierde 2—3 kg. din greutate, prin transpiraţie eliminîndu-se o serie de săruri (potasiu, sodiu, magneziu, calciu, fosfor, etc.) săruri cu mare rol în activitatea cordului, a sistemului nervos şi în contracţia musculară. De aceea, după un efort intens, sportivul trebuie să bea 400—500 gr. de băuturi alcaline, bogate în săruri minerale (lapte, sucuri naturale de fructe, apă minerală alcalină plus 20—25 gr. glucoză şi sărurile minerale respective în cantitate de 1—2 gr. fiecare), să ia complexe polivitaminice. Mai trebuie să se ţină seama de raţia alimentară de refacere. De obicei, masa de după meci e cam egală cu cea dinaintea lui. Or, după joc, raţia are sarcini foarte precise. Ea trebuie să corespundă pierderilor de lichide şi de glucide din corp, de pierderile de săruri minerale şi de vitamine. Ca atare, această raţie de refacere (16—24 de ore după efort) trebuie să fie hidrozaharată, hipoproteică, bogată în vitamine, săruri minerale, crudităţi, alcaline.

Din grupa mijloacelor medicamentoase folosite după efort fac parte complexele polivitaminice. Studii farmacologice întreprinse în ultimii ani au arătat că administrarea izolată de vitamine (în afara indicaţiilor medicale de patologie) pare iraţională, de aceea singura administrare eficace la sportivi, şi deci la fotbalişti, pare aceea a complexelor polivitaminice, în care vitaminele se găsesc într-un echilibru anumit care permite asimilarea lor cvasitotală. Tot din grupa aceasta mai fac parte sărurile minerale ce pot fi înlocuite prin produse de tipul Actiphos, Uteplex, Apoi: glucoză pură aminoacizi (glutamaţi, aspartaţi de potasiu, de magneziu, de sodiu, aspartat de arginină, Sargenor, Lizină, lecitină, glicocol), acid adenozin trifosforic de tipul Stryadine 30—50 mg., substanţe eliberatoare de grupări SH (thiolice) de tipul folcisteinei, cisteinei, etc. ; apoi anabolizantele de sinteză de tipul : Steranabol, Naposin Fortabol, Dianabol, Sinabol, Hexabolan, etc. Atrag atenţia asupra anabolizanţelor care trebuie administrate numai sub supravegherea medicală şi însoţite de o raţie proteică corespunzătoare. Acest lucru devine cu atît mai important cu cît ele au fost trecute pe lista dopingurilor.

In sfîrşit, un alt mijloc important este odihna pasivă : somnul, care la nevoie poate şi trebuie ajutat prin medicaţie şi fizioterapie. Foarte util este în limita a 1—2 ore şi somnul de după amiază.

Deci, la îndemîna fotbaliştilor stă o gamă foarte mare de mijloace, dar insuficient folosite.

Paralel cu cunoaşterea tuturor acestor posibilităţi de refacere, trebuie să se deosebească însă refacerea cu aceste mijloace de pregătire, de concursul propriu-zis pentru că sînt două lucruri cu totul diferite. De pildă, altfel se face masajul înaintea meciului, altfel după meci. De fiecare dată masajul are alt scop. Vreau să accentuez încă o dată asupra importanţei refacerii în timp, de regulă neglijată, avînd însă o mare influenţă asupra longevităţii şi randamentului sportivului.

— Din toate mijloacele de refacere enunţate de dv., la îndemîna fotbaliştilor noştri cite se află ?

— Foarte multe ca să nu zic toate. Nu peste tot există însă instalaţii de oxigenare şi saună, dar asta numai datorită lipsei de interes a celor ce conduc cluburile noastre. Importantă rămîne aplicarea sistematică a acestor mijloace. Ele contribuie la reîncărcarea permanentă a energiilor consumate prin efort, fapt ce permite, în final, o profilaxie a accidentelor, o păstrare a stării de sănătate şi a randamentului, nealterate.

— m. t. —

REGULA OFSAIDULUI ŞI JUSTA EI INTERPRETARE

COLŢUL ARBITRULUI

Iată problema cea mai mult şi mai des comentată. Chiar I. B. (International Board — forul care decide modificările de regulament) a luat-o din nou în discuţie la ultima sa şedinţă. Experimentele care vor avea loc vor permite specialiştilor să constate pînă unde ACEASTA REGULA INFLUENŢEAZA NEGATIV JOCUL SAU DACA DIN CAUZĂ EI NU SE MARCHEAZA GOLURI. Deocamdată însă, regula trebuie aplicată aşa cum este formulată ea la ora actuală. Prevederile regulamentare sînt destul de succinte, dar permit o gamă destul de largă de interpretări. De aceea, în scopul unei uniforme aplicări, F.I.F.A. a elaborat şi transmis tuturor federaţiilor naţionale un număr de 20 de schiţe cu cele mai frecvente situaţii în care un jucător trebuie sau nu să fie considerat în ofsaid.

Ultimul nostru campionat a oferit o serie de aspecte privind interpretarea şi aplicarea acestei reguli, mai ales în suprafaţa de pedeapsă, care au stîrnit multe discuţii. Pe de o parte NECUNOAŞTEREA ÎN PROFUNZIME A REGULII DE CĂTRE SPECTATORI, iar pe de altă parte INTERPRETAREA MECANICĂ SAU LIPSA DE ATENŢIE, UNEORI CHIAR PLASAMENTUL GREŞIT, din partea arbitrilor, au creat situaţii neplăcute şi — să recunoaştem — citeodată cu consecinţe asupra rezultatului partidei (de exemplu : STEAUA — POLITEHNICA, RAPID — „U" CRAIOVA, DINAMO — RAPID, STEAUA — „U" CLUJ în Cupă etc.).

Iată de ce ne-am propus să comentăm mai jos cîteva situaţii care au produs (şi mai produc) discuţii controversate.

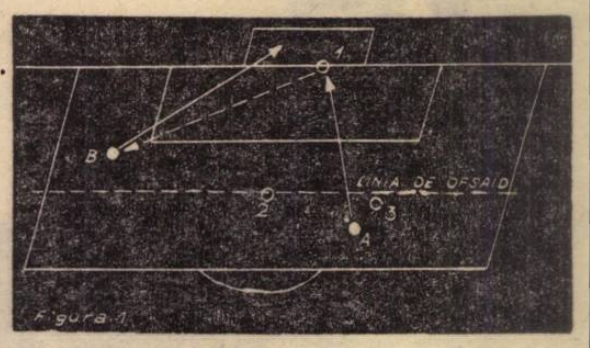

Figura 1

Atacantul A trage la poartă. Mingea este respinsă de portar (1) spre atacantul B care şutează şi marchează. GOLUL ESTE VALABIL. In momentul în care atacantul A a tras la poartă, jucătorul B SE GĂSEA INTR-ADEVĂR ÎN POZIŢIE DE OFSAID, INSĂ N-A INTERVENIT ÎN NICI-UN FEL ÎN JOC PENTRU A OBŢINE UN AVANTAJ SAU SĂ JENEZE UN ADVERSAR. De fapt, EL A PRIMIT MINGEA DE LA UN ADVERSAR. Iată de ce el nu poate fi penalizat.

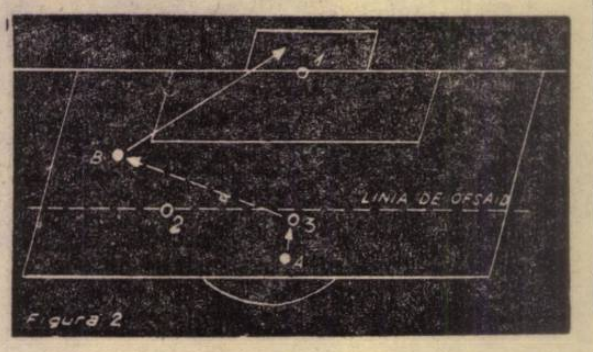

Figura 2

Atacantul A, trage la poartă din imediata apropiere a apărătorului nr. 3. Mingea îl loveşte pe acesta şi deviază spre atacantul B, care preia, şutează şi înscrie. GOLUL ESTE PERFECT VALABIL, deoarece ATACANTUL B — DEŞI ÎN POZIŢIE DE OFSAID — A INTERVENIT ÎN JOC NUMAI ÎN MOMENTUL CÎND MINGEA A FOST DEVIATĂ SPRE EL de către adversar.

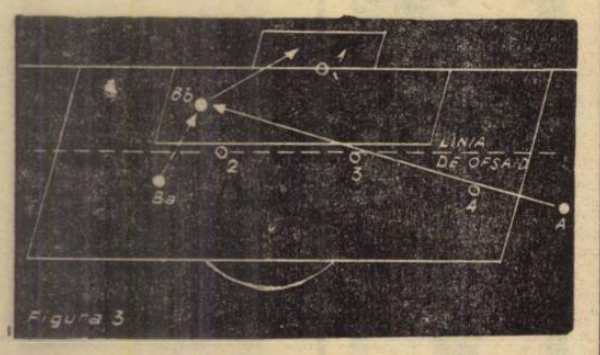

Figura 3

ATACANTUL A trimite mingea în faţa porţii adverse. Coechipierul său B fuge (tişneşte) din poziţia „a" în „b", preia balonul şi înscrie. GOLUL ESTE VALABIL. In momentul cînd jucătorul A a jucat mingea coechipierul său B NU ERA ÎN OFSAID. Faptul că a preluat balonul în poziţia „b", cînd are între el şi linia porţii un singur adversar, nu contează, deoarece ofsaidul se penalizează în MOMENTUL ÎN CARE MINGEA ESTE PASATA şi nu CÎND ESTE PRIMITA.

Interpretarea corectă a regulii ofsaidului de toţi, inclusiv spectatorii, dar mai ales de cei chemaţi s-o facă, fiind cei mai autorizaţi — ARBITRII — joacă un rol deosebit în buna desfăşurare — tehnică şi disciplinară — a jocurilor şi în echitatea rezultatului final.

GREŞELILE produse în recentul campionat, în materie de ofsaid. NU-ŞI GĂSESC EXPLICAŢIA NUMAI ÎN LIPSA DE COLABORARE DINTRE ARBITRII DE LINIE ŞI CEI DE CENTRU, CI ŞI ÎN TRATAREA SUPERFICIALĂ A ACESTEI REGULI DE CĂTRE UNII ARBITRI, ÎN APLICAREA EI MECANICĂ, ÎN LIPSA DE CURAJ. Toate la un loc au generat cazuri neplăcute.

Faptul că în sesizarea ofsaidului ROLUL PRINCIPAL ÎI REVINE ARBITRULUI DE LINIE nu înseamnă că cel de centru este scutit de răspundere. Dimpotrivă, CEL CARE OPREŞTE JOCUL PENTRU UN OFSAID ESTE ARBITRUL CONDUCATOR AL MECIULUI ŞI DE ACEEA HOTARÎREA LUI TREBUIE SĂ FIE PRECEDATĂ DE O JUDECATĂ FOARTE RAPIDĂ ASUPRA SITUAŢIEI. DACA ESTE SAU NU POZIŢIE DE OFSAID PENALIZABILĂ. Semnalizările arbitrilor de linie trebuie făcute prompt, imediat ce mingea a fost pasată jucătorului aflat în ofsaid. Deci, trebuie să gîndească rapid înainte de a semnala : a fost doar O POZIŢIE DE OFSAID sau INTR-ADEVAR OFSAID ? După cum va răspunde se va vedea dacă a înţeles şi ştie să aplice corect regula ofsaidului.

Campionatul a relevat însă şi cîţiva arbitri de centru care, datorită mobilităţii lor şi a prezenţei în apropierea fazelor de joc, au sesizat ofsaiduri nesemnalate de „tuşieri". Aceste cazuri, cu aspect... tragi-comic, au subliniat în modul cel mai pregnant că PROBLEMA SELECŢIEI ARBITRILOR (de centru şi linie) MERITĂ O ATENŢIE DEOSEBITĂ. Aceasta în folosul campionatului, al fotbalului.

GEORGE N. GHERGHE

SPIRIT GOSPODĂRESC...

Un fapt îngrijorător, îndeosebi în ce priveşte Clujul şi mai precis pe „U", îl constituie împrejurarea că numărul spectatorilor este în descreştere. Situaţia respectivă îşi are sorgintea într-o mulţime de cauze, ca : televiziunea, faptul că în oraşul nostru sînt două echipe divizionare A, exigenţa publicului, calitatea fotbalului de club, noul obicei al excursiilor duminicale, starea timpului... şi atîtea altele.

Oricît ne-am strădui să remediem actuala stare de lucruri, cauzele de mai sus nu le putem subordona integral voinţei conducerii clubului, dar fapt ceri este că la toate acestea se mai adaugă şi dispoziţiile C.N.E.F.S.-ului în ce priveşte reglementarea preţului biletelor pentru jocurile de fotbal, în sensul că sînt restrictive de iniţiativă.

Voi încerca să mă explic.

Tariful republican prevede bilete cu preţuri diferite pentru tribuna I, tribuna a II-a şi peluză, la care se mai adaugă bilete cu preţ redus pentru studenţi şi elevi în proporţie de 10% din cele puse în vînzare la ultimele două categorii de bilete. De menţionat că locurile situate în sectoarele centrale ale tribunei I-a şi a II-a sînt mai solicitate, şi deci se vînd cu uşurinţă. Cele din sectoarele laterale sînt supuse unei vînzări forţate, deoarece preţurile sînt aceleaşi, consecinţa este că se vînd mai greu, adică oarecum impus — situaţie dictată de necesitate. De asemenea în toate sectoarele rîndurile 1—12 sînt foarte puţin căutate. Bineînţeles, această stare de lucruri nemulţumeşte o parte din spectatori. Dacă s-ar stabili preţurile după criteriile de mai sus, probabil numărul de spectatori ar fi mai mare, tentaţi fiind de diferenţa de preţ.

O altă anomalie constă în faptul că, indiferent de valoarea adversarului, de anotimpul în care se desfăşoară jocul, preţurile sînt aceleaşi, deşi nu este de loc just, măsura aceasta fiind dăunătoare, pentru că frigul alungă spectatorii, iar căldura îi ademeneşte. De asemenea regimul acestor bilete ar trebui scos de sub dăunătorul efect al birocratismului, care mai are şi alte aspecte. Spre exemplu, ar fi bine să se pună în vînzare bilete cu mult înainte de joc, iar acestea să se bucure de o anumită reducere, tocmai pentru faptul că au fost cumpărate cu anticipaţie. Dar, în realizarea acestei intenţii, sîntem împiedicaţi de operaţiunea numită „viza biletelor", cum şi de faptul că plata casierilor nu se face după numărul de bilete vîndute, deci procentual, care oricum rămîne sistemul cel mai stimulativ, ci după „reuniuni", ceea ce înseamnă ore de vînzare.

In altă ordine de idei arătăm că clubul sportiv Universitatea Cluj a fost cel dintîi în ţară, care a deschis larg porţile pentru copii, măsură elogiată în repetate rînduri în presă, de organele de resort, de părinţi şi de micuţii beneficiari. Exemplul a fost urmat şi de alţii. După experienţa dobîndită, socotim că se impune a fi reconsiderată această situaţie. Accesul la stadion să se facă prin organizaţiile de pionieri, de U.T.C. şi conducerea şcolii de care aparţin elevii amatori de fotbal. Criteriul admiterii la meciuri să fie bunele rezultate la învăţătură în săptămîna respectivă, coroborată cu activitatea propagandistică pentru club, în clasă sau şcoală. Altfel, acest favor apare ca o gratuitate oferită la întîmplare şi nu ca o răsplată binemeritată, avînd — credem — efectul de a lega pe micuţul spectator de clubul la a cărui activitate participă. Şi astfel, în toată această poveste, intervine factorul educativ, ori acesta este una din atributele de seamă ale sportului şi îndeosebi ale celui universitar. Am mai propune reducerea vîrstei pentru aceşti spectatori la 8, cel mult 10 ani.

Nu se poate trece însă cu vederea faptul că numai spectacolul sportiv de calitate atrage spectatorii şi îi obligă, iar această sarcină revine jucătorilor. Ei sînt aceia care trebuie să mobilizeze publicul şi credem că sînt hotărîţi să facă acest lucru, ştiind că sînt datori publicului lor, cum şi publicul le este dator... cu prezenţa la stadion şi cu susţinerea permanentă, caldă şi stăruitoare.

Am ţinut să arătăm unele aspecte ale activităţii sportive cu caracter organizatoric-financiar în speranţa că şi reprezentanţii altor cluburi îşi vor spune cuvîntul în aceste probleme de o importanţă deloc neglijabilă.

TITUS LUCACIU
— Secretarul clubului „U" Cluj —